

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 14-jan

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	6 x 100 (iedere 100m iets anders)	<b>Z1</b>	r. 5"		600
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	200
	4 x 50 (20 waterpolo bc- 30 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	<i>snelle catchfase</i>	200
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b> <i>snelle catchfase</i>	200
	2 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
K1	6 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Doeltijden "heren" 1.16-1.18 / "dames" 1.18-1.20</i>	600
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Doeltijden "heren" 1.14-1.16 / "dames" 1.16-1.18</i>	400
	2 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Doeltijden "heren" 1.10-1.12 / "dames" 1.12-1.14</i>	200
	4 x 200 bc a	<b>Z1</b>	r. 15"	<b>Paddles</b>	800
	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 55"/60"	<b>Elastiek</b>	300
	4 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 55"/60"	<b>Elastiek</b>	200
	2 x 50 bc a	<b>Z4</b>	st. 55"/60"	<b>Elastiek</b>	100
	4 x 200 (25 vl- 25 rc- 150 bc)	<b>Z1</b>	r. 15"		800
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)- 100 keus	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	150
		<b>Z7</b>			50

Totaal		4900
Z1	56,1%	2750
Z2	22,4%	1100
Z3	12,2%	600
Z4	6,1%	300
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	1,0%	50

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 15-jan

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 scullen 'eigen' oefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
K1	4 x 400 bc	Z1	r. 30"	<b>Snorkel Paddles</b>	1600
	3 x 400 bc a	Z1	r. 30"		1200
	2 x 200 (50 vl- 50 rc- 100 bc)	Z1	r. 20"		400
	2 x 100 (25 bc max- 75 keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150
	3 x 300 bc	Z1	r. 30"	<b>Snorkel Paddles</b>	900
	4 x 300 bc a	Z1	r. 30"		1200
	2 x 100 (25 vl- 25 rc- 50 bc)	Z1	r. 10"		200
	2 x 100 (25 bc max- 75 keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		6800
Z1	98,5%	6700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,5%	100

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-jan

Accent: Duur

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	± 400 individuele invulling door trainer	Z1			400
K1	50 bc max hold	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	1000 bc	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	1000
	8 x 50 bc a	Z2	st. 60"	<b>Snorkel Elastiek</b>	400
	1000 bc	Z1	r. 60"	<b>Snorkel</b>	1000
	50 bc max hold	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	1000 bc	Z1		<b>Snorkel</b>	1000
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)- 100 keus	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	150
		Z7			50

Totaal		5800
Z1	87,1%	5050
Z2	10,3%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	100
Z7	0,9%	50

Week: 03  
 Datum: 18-jan  
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 05.45 - 07.00

Accent: Duur

Bijzonderheden: **Dubbele zwemdag**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Lichaamsspanning, schouders openen</i>	300
K1	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30	<b>Snorkel</b>	800
	2 x 100 ws	Z1	r. 10"		200
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30		800
	2 x 100 ws	Z1	r. 10"		200
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30	<b>Snorkel Paddles</b>	800
	4 x 50 (20 bc max- 30 rc)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			120
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3900
Z1	97,9%	3820
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,1%	80

Week: 03

Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur

Datum: 18-jan

Accent: Mixed

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: **Dubbele zwemdag**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 keus	<b>Z1</b>			500
	2 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
K1	6 x 250 bc (50 aanzetten- 200 steady)		st. 3.40	<i>Doeltijden "heren" 50m 34"-35" - 200m 2.30-2.35</i>	300
			st. 3.50	<i>Doeltijden "dames" 50m 35"-36" - 200m 2.37-2.42</i>	1200
	400 (75 bc a- 25 bc b)	<b>Z1</b>			400
	6 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Doeltijden "heren" 1.10-1.13 / "dames" 1.14-1.16</i>	600
	8 x 50 bc		st. 45" / 50"	<i>Doeltijden "heren" 32"-34" / "dames" 33"-35"</i>	400
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		3700
Z1	29,7%	1100
Z2	32,4%	1200
Z3	24,3%	900
Z4	10,8%	400
Z5	0,0%	0
Z6	2,7%	100
Z7	0,0%	0

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 19-jan

Accent: Duur/kracht

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

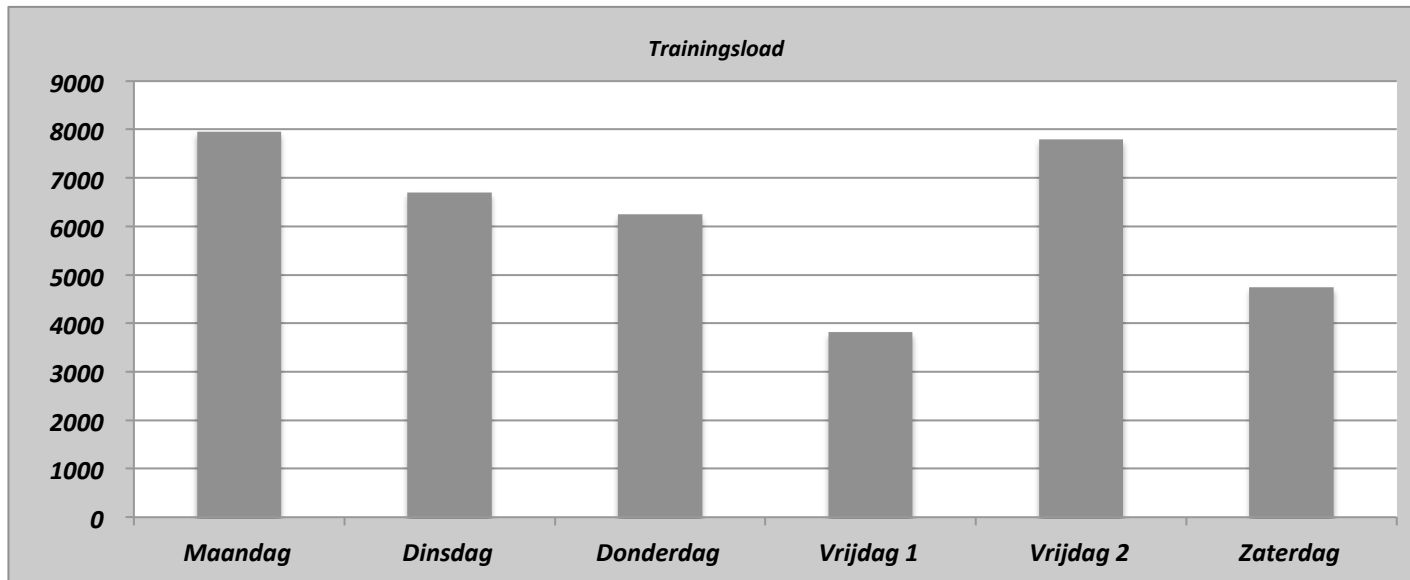


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)- 300 (50 bc a- 25 bc b) ± 400 individuele invulling door trainer	Z1 Z1			600 400
K1	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles Propeller</i>	400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	<i>Snorkel Elastiek</i>	400
	800 (100 bc- 100 ws)	Z1	r. 60"		800
	4 x 100 bc	Z1	r. 15"	<i>Paddles Propeller</i>	400
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<i>Snorkel Elastiek</i>	300
	600 (100 bc a- 50 bc b)	Z1			600
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7 Z1		<i>Sprintkoord (resistance)</i>	50 50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4100
Z1	81,7%	3350
Z2	17,1%	700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,2%	50

# Overzicht

week: 03



Totaal meters		29200
Z1	78,0%	22770
Z2	12,3%	3600
Z3	5,1%	1500
Z4	2,4%	700
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	300
Z7	1,1%	330

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	20,2%	5900
Elastiek	7,2%	2100
Propeller	2,7%	800

